

**TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI MELALUI  
PELURU DARI KARUNG BERISI PASIR DI SDN 20 CENAYAN**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH  
DUAN  
NIM F1102141038**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2016**

**TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI MELALUI  
PELURU DARI KARUNG BERISI PASIR DI SDN 20 CENAYAN**


**ARTIKEL ILMIAH**


**DUAN  
NIM F1102141038**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002


  
Eka Supriatna, M.Pd  
NIP 197711122006041002

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

  
Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP 196803161994031014

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

# **TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI MELALUI PELURU DARI KARUNG BERISI PASIR DI SDN 20 CENAYAN**

**Duan, Victor Simanjuntak, Eka Supriatna**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: duansekadau@yahoo.co.id

**Abstrak:** Permasalahan yang selalu dihadapi oleh guru pada saat pembelajaran adalah pembelajaran tolak peluru yang dilakukan siswa bahwa tolaknya berat maka diganti karung yang berisi pasir agar siswa mau melakukan. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 20 cenayan yang berjumlah 23 siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan penelitian memberikan dampak positif pada siswa karena terdiri dari siklus I dan siklus II berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus berjumlah 16 siswa atau 69,6% sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 7 siswa atau 30,4% maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi media peluru dari karung berisi pasir dengan demikian bisa dikategorikan dengan siswa lulus berjumlah 23 siswa dan belum lulus berjumlah 0 siswa.

**Kata Kunci: Tolak Peluru, Karung Berisi Pasir**

**Abstract:** The problem often faced by teachers during the learning is learning shot put of the student that his starting weight then replaced sacks filled with sand to make students want to do. Forms of research is classroom action research (PTK). In a classroom action research (PTK) This is the subject of this study were teachers collaborate with students of State Elementary School 20 cenayan amounting to 23 students. Based on the results of research carried out research have a positive impact on students because it consists of the first cycle and the second cycle of planning, implementation, observation and reflection. Learning first cycle of students who have recently graduated with 16 students or 69.6%, while the students who have not passed amounted to 7 students or 30.4%, then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to improve shot-put style backs through modification of sacks of bullets media sand can therefore be categorized by the graduating students were 23 students and the student has not passed a numbered 0.

**Keywords: Shot Put , Sacks Containing Sand**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui kegiatan aktivitas fisik, aktivitas jasmani dan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang gembira. Khomsin (2001:55) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang secara eksplisit dapat terpenuhi melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya.

Pendidikan jasmani dapat dijadikan alat untuk mendidik dan membina anak agar anak kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya. Tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa kegiatan aktivitas jasmani.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya kesan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk kepribadian yang positif (Samsudin,2011:29).

Kemampuan gerak dasar merupakan fenomena yang selalu melekat pada masa kanak-kanak. Kemampuan gerak dasar berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerak dasar fundamental adalah gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan anak-anak. Berkembangnya kemampuan gerak dasar sangat ditentukan oleh dua faktor, yakni pertumbuhan dan perkembangan. Dari kedua faktor penentu ini masih harus didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak, dan gizi yang baik. Pembawaan dan latihan serta gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan gerak dasar. Latihan yang dilakukan secara teratur akan bermanfaat terhadap perkembangan gerak dasar anak menjadi lebih baik. Tetapi pada umumnya anak-anak jarang sekali melakukan latihan secara teratur untuk meningkatkan kemampuan geraknya.

Adanya pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah merupakan salah satu sarana yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992: 7) bahwa, “Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia”.

Banyak manfaat yang diperoleh jika seorang anak memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. Hal ini karena, keterampilan gerak yang ditampilkan oleh anak sangat tergantung pada kemampuan gerak dasar yang dimilikinya. Seorang anak yang memiliki kemampuan gerak dasar baik, akan relatif lebih cepat dalam mempelajari suatu keterampilan tertentu, dibandingkan dengan anak yang kemampuan gerak dasarnya rendah. Untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar anak, maka pembelajaran pendidikan jasmani harus diberikan secara baik dan teratur. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar hendaknya harus disesuaikan dengan karakteristik dan perkembangannya agar kemampuan gerak dasarnya berkembang dengan baik. Komponen-komponen kemampuan gerak dasar yang meliputi: gerak stabilitas, gerak lokomotor dan gerak manipulatif harus dikembangkan dengan bentuk pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat. Namun pada kenyataannya, para siswa sekolah dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Misalnya pembelajaran lari cepat, lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru, lempar lembing dan lain sebagainya.

Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk sekolah dasar didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya. Dari pembelajaran keterampilan yang sebenarnya, ternyata pada siswa sekolah dasar mengalami kendala atau kesulitan. Untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka seorang guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tercapai. Memodifikasi sarana atau alat pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam hal ini Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 75) berpendapat, "Lakukan modifikasi peralatan, apabila peralatan diduga sebagai penghambat keberhasilan".

Memodifikasi peralatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar. Dengan memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani, maka kesulitan atau kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat teratasi. Contoh dari modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani yaitu, pembelajaran lari cepat dengan lari zigzag menggunakan bangku atau kotak, pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus atau ban bekas, pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan kardus, pembelajaran tolak peluru menggunakan bola dari karung, pembelajaran lempar lembing menggunakan bola berekor dan lain sebagainya. Melalui modifikasi peralatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani para siswa akan memperoleh suasana atau hal-hal baru.

Dengan peralatan yang sederhana dan menarik perhatian siswa, maka dapat membangkitkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran yang menarik perhatian siswa, sehingga siswa akan lebih aktif bergerak mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Jika siswa aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan gerak dasarnya. Apakah benar melalui modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani, kemampuan gerak dasar siswa akan meningkat lebih optimal? Untuk membuktikan apakah modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar anak, maka perlu dibuktikan melalui penelitian. Dengan kata lain bahwa sarana pembelajaran juga mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan pembelajaran. Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut

mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran.

Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya. Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Tolak Peluru di SD Negeri 20 Cenayan Kab. Sekadau. Kondisi nyata di sekolah, media peluru hanya tersedia 2 buah, 1 peluru untuk putri dan 1 peluru untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SD Negeri 20 Cenayan Kab. Sekadau berjumlah 20-28 orang, jadi komparasi antara jumlah peluru dan jumlah siswa adalah 1:17 putra/putri.

Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Tolak Peluru menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah. Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi yang ideal, misalnya dengan perbandingan 1:2 (1 peluru untuk 2 orang). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan peluru sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

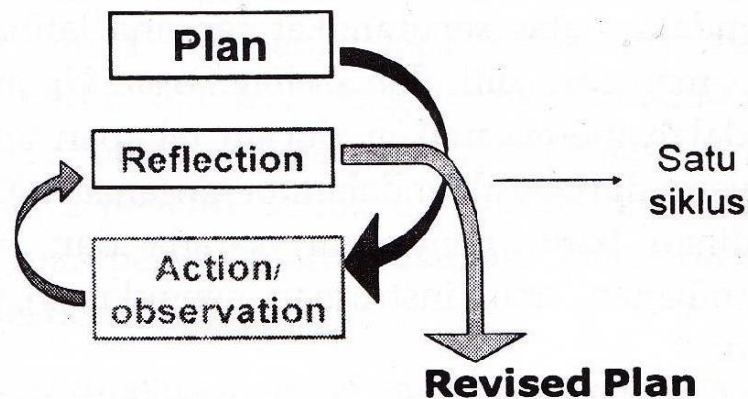
Dari kondisi tersebut proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 20 Cenayan Kab. Sekadau banyak mengalami permasalahan yang berakibat pada hasil belajar tolak peluru hanya mencapai 32 % dari jumlah siswa 34 anak, itu diukur dari nilai hasil belajar dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70 yang mencapai nilai 70 keatas hanya 11 anak sedang sisanya belum tuntas. Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru, karena siswa dengan alat peluru yang sebenarnya ada yang merasa takut. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru tersebut nampaknya bola dari karung bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola dari karung berisi pasir sangat mudah sekali di dapat. Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “Meningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Membelakangi Melalui Modifikasi Media Peluru Dari Karung Berisi Pasir Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 20 Cenayan”

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian "*Classroom Action Research*" (Penelitian Tindakan Kelas).

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur (cyclical) dan pengulangannya yang dikemukakan oleh Agus Krsitiyanto (2010: 19), seperti disajikan dalam bagan berikut ini.



**Gambar Desain PTK**

Berdasarkan penjelasan di atas, Karena penelitian yang dilakukan ini peneliti juga bertindak sebagai pengamat, maka pengamatan dilakukan sesudah terjadinya pelaksanaan

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 19 Dandi Kabupaten Sekadau yang berjumlah 27 siswa terdiri dari putra 12 dan putri 15.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti di lapangan menjadi syarat utama. Peneliti mengumpulkan data dalam latar alamiah, dimana peneliti bertindak sebagai *intrumen kunci*. Selain itu peneliti juga berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian.

Berdasarkan hasil observasi, maka peneliti akan menerapkan sistem pembelajaran dengan alat yang dimodifikasi yang menggunakan pembelajaran teknik dasar tolak peluru, dimulai dari latihan yang paling mudah hingga yang sulit.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dan tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

## **1. Rancangan siklus 1**

### **a. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario atau rancangan pembelajaran yang akan disampaikan kepada siswa dan pelaksanaan tindakan pada siklus 1 ini peneliti membagi dalam 2 X pertemuan, dimana dalam 1 minggu peneliti menentukan hari sesuai jam mata pelajaran olahraga yaitu pada hari Selasa pagi dan Rabu pagi, dan pelaksanaan ini pun akan dilakukan pada siklus ke II yaitu pada hari yang sama dalam 1 minggu, jadi penelitian ini berlangsung selama 2 minggu. dan tahap perencanaan yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti melakukan observasi awal dan mengamati pelaksanaan pembelajaran olahraga yang dilakukan oleh guru mata pelajaran.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan ( treatment) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi.
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian tolak peluru gaya membelakangi.
- 4) Menyiapkan media yang akan digunakan untuk membantu pembelajaran.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

### **b. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang akan dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran yang telah direncanakan di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain :

1. Menjelaskan kegiatan belajar – mengajar tolak peluru gaya membelakangi.
- 2) Melakukan pemanasan.
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran.
- 4) Melakukan latihan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi
  - a) Cara melakukan awalan melalui penerapan melalui alat bantu yang telah disiapkan oleh guru dan peneliti.
  - b) Cara melakukan tolak peluru melalui penerapan alat bantu yang telah disiapkan oleh guru dan peneliti
  - c) Sikap yang benar saat melakukan tolak peluru
  - d) Sikap gerakan lanjut melalui penerapan alat bantu
- 5) Menarik kesimpulan.
- 6) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- 7) Melakukan pendinginan

Untuk mengetahui prosentasi peningkatan kemampuan tolak peluru pada setiap indikator ditentukan dengan rumus : jumlah siswa yang mendapat nilai A,B,C,D,E dibagi jumlah seluruh siswa dikalikan 100%.



$$\text{Nilai (A,B,C,D,E)} = \frac{\text{Jumlah siswa mendapat nilai (A,B,C,D,E)}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

1. Kemampuan tolak peluru dikatakan meningkat, jika  $\geq 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 70 – 100 ( $\geq 70\%$  siswa yang mendapat nilai A dan B ).
2. Kemampuan tolak peluru dinyatakan belum meningkat, jika  $< 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mandapatkan rentang nilai 70 – 100 ( $< 70\%$  siswa yang mendapat nilai A dan B ).
3. Dengan kategori penilaian sebagai berikut :
 

86 – 100	= A (Sangat Baik)
70 – 85	= B (Baik)
55 – 69	= C (Cukup)
40 – 54	= D (Kurang)
0 – 30	= E (Sangat Kurang)

**Tabel 1 Kisi-Kisi Penilaian Tolak Peluru Gaya Membelakangi**

No.	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	Cara memegang peluru				
	1. Jari-jari agak meregang, jari kelingking tidak tepat di belakang peluru,tetapi ditekuk dan berada disamping peluru				
	2. Peluru diletakkan didepan bahu.				
	3. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan.				
	4. Pandangan mata diarahkan pada arah lemparan.				
2	Sikap badan saat menolak peluru				
	1. Berdiri tegak menyamping kearah tolakan				
	2. Kedua kaki dibuka lebar atau kangkang, kaki kiri lurus kedepan, kaki kanan dan lutut dibelokkan ke depan sedikit agar serong kesamping kanan				
	3. Berat badan pada kaki kanan, badan agak condong kesamping kanan				

3	Sikap badan setelah menolak peluru
1.	Setelah peluru ditolakkan atau didorong itu lepas dari tangan, secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat ( kaki kanan ) dengan lutut agak dibengkokkan.
2.	Badan condong kedepan , dagu diangkat, badan agak miring kesamping kiri, pandangan kearah jatuhnya peluru
3.	Tangan kanan dan siku agak dibengkokkan berada didepan sedikit agak ke bawah badan, tangan atau lengan kiri rileks lurus kebelakang untuk menjaga keseimbangan.
Jumlah Skor Maksimal :	

### **Teknik Analisis Data.**

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kuantitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar. Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut :

1. Untuk menentukan prosentasi peningkatan aktifitas tolak peluru pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.
  - a. Kemampuan tolak peluru dikatakan meningkat, jika  $\geq 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 70 – 100 ( $\geq 70\%$  siswa yang mendapat nilai A dan B ).
  - b. Kemampuan tolak peluru dinyatakan belum meningkat, jika  $< 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mandapatkan rentang nilai 70 – 100 ( $< 70\%$  siswa yang mendapat nilai A dan B ).
  - c. Dengan kategori penilaian sebagai berikut :
 

86 – 100	= A (Sangat Baik)
70 – 85	= B (Baik)
55 – 69	= C (Cukup)
40 – 54	= D (Kurang)
0 – 30	= E (Sangat Kurang)
2. Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus (Zainal Aqib, 2008:53), sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

**Keterangan :**

P : Prosentase  
 Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan  
 Base rate : Nilai sebelum tindakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Setelah semua data terkumpul selanjutnya peneliti melakukan analisis data menggunakan deskriptif sederhana dan menggunakan penghitungan secara manual. Data hasil pra-siklus diperoleh dari pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan tolak peluru gaya membelakangi. Sebagaimana table berikut ini:

**Tabel 2 Hasil Tes Pra Siklus**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	5	21,7 %
Belum Tuntas	18	78,3 %
Jumlah	23	100 %

Merujuk hasil penelitian tabel diatas ternyata ketuntasan siswa hanya sebesar 21,7 % atau berjumlah 5 siswa, sedangkan siswa yang belum tuntas sebesar 78,3 % atau berjumlah 13 siswa. Tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

Hasil data di atas menunjukkan adanya suatu masalah. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui modifikasi media peluru dari karung berisi pasir untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi.

### **Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I**

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 20 Cenayan menggunakan modifikasi media peluru dari karung berisi pasir. Berikut data hasil penelitian siklus I yang telah dilaksanakan dapat di lihat pada tabel 4.2 di bawah ini:

**Tabel 3 Siklus 1 Tolak peluru gaya membelakangi**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	16	69,6 %
Belum Tuntas	7	30,4 %
Jumlah	23	100 %

Tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 16 siswa sudah termasuk pada kategori tuntas yaitu sebesar 69,6% dan yang belum tuntas sebanyak 7 siswa yaitu sebesar 30,4%. Hal ini menandakan bahwa dari tindakan yang dilakukan melalui modifikasi media peluru dari karung berisi pasir terdapat ketuntasan yang belum memuaskan karena masih tergolong rendah dari kriteria ketuntasan minimal dan pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes. Sesuai hasil tersebut maka tindakan akan dilanjutkan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

#### **Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II**

Hasil data pada siklus I menunjukkan belum adanya peningkatan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi yang berujung untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 69,6% , pada siklus II terjadi peningkatan yang sama yaitu sebesar 30,4 %, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

**Tabel 4 Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase	KKM	Nilai
Tuntas	23	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	23	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	91,30

Tabel di atas menunjukan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 20 Cenayan Kabupaten Sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 69,6% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 30,4%. Pada Siklus II ini pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi melalui pendekatan bermain dinyatakan berhasil.

Peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi media peluru dari karung berisi pasir dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi pada siswa.

### **Pembahasan**

Setelah melihat hasil penelitian, dalam penelitian ini dijelaskan bahwa menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dan selalu mengutamakan pemberian tugas akan membuat pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi menjadi membosankan serta kurangnya keaktifan siswa dalam penguasaan teori dan teknik tolak peluru gaya membelakangi membuat mereka sulit untuk mempraktekannya ini dapat dilihat dari hasil yang di peroleh saat pra tes tingkat persentase ketuntasan siswa sangat rendah ini dilihat dari jumlah siswa yang mengikuti tes. Banyaknya siswa yang mengikuti tes ini sebanyak 23 orang hanya 5 ( 21,7 % ) siswa yang tuntas sedang kan sisanya sebanyak 18 ( 78,3 % ) siswa belum tuntas.

Pada tes siklus I dan II persentase ketuntasan siswa saat melakukan tes mengalami kenaikan dan hasil tesnya dapat di lihat pada siklus I jumlah siswa yang tuntas melakukan tes menjadi 16 siswa kenaikan ketuntasan menjadi 47,9 %. Pada siklus II mengalami peningkatan lagi jumlah siswa yang tuntas melakukan tes sebanyak 23 siswa artinya tingkat ketuntasan pada siklus II Mengalami peningkatan yang lebih baik.

Dalam pencapaian pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi pada siswa dapat menyenangkan dan tidak membosankan maka perlu diciptakan sebuah inovasi pembelajaran berupa modifikasi media peluru dari karung berisi pasir sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa. Penggunaan modifikasi media peluru dari karung berisi pasir tentu akan membuat anak didik lebih kreatif dan menemukan dunia sesungguhnya serta dapat melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran tentu mampu meningkatkan kemampuan siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I diperoleh siswa yang tuntas berjumlah 16 siswa atau sebesar 69,6% sedangkan siswa yang belum tuntas berjumlah 7 siswa atau 30,4%. Untuk perbaikan lempar tangkap bola kasti tahap selanjutnya adalah melakukan penelitian lanjutan ke siklus II dengan menggunakan modifikasi media peluru dari karung berisi pasir sehingga diperoleh hasil ketuntasan sebesar 100% atau semua siswa tuntas dengan jumlah 23 siswa dan belum tuntas sebesar 0% atau berjumlah 0 atau tidak ada.

### **Saran**

Adapun saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut: (1) Meningkatkan penggunaan modifikasi media sebagai bahan pembelajaran dan bentuk kreatifitas pendidik sebagai wujud dari kualitas dalam proses pembelajaran. (2) Sebaiknya pendidik dapat melatih kemampuan untuk dapat memahami karakter siswa yaitu dengan menggunakan modifikasi media yang disesuaikan dengan keinginan dan karakter siswa. (3) Diharapkan adanya penelitian lanjutan agar penelitian ini terus bermanfaat dan dapat berkembang khususnya untuk materi tolak peluru gaya membelakangi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aqib, Zainal. (2008). *Pembelajaran Tindakan Kelas*. Yrama Widya : Bandung
- Khomsin. (2001). *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia dalam Era Reformasi*. Jakarta.
- Kristanto, Agus. (2010). *Metodologi Penelitian Tingkat Pemula*. Jakarta: CV. Colap Press
- Lutan, Rusli dan Adang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Samsudin. (2011). *Pembelajaran Dalam Sebuah Pendidikan*. Jakarta: PT. Bina Aksara